

# Pangangalaga pagkatapos magpabakuna: Adults

Alamin kung ano ang maaasahang mangyari sa mga susunod na araw at kung ano ang gagawin kung may side effects

Ang maaaring maging side effects mo pagkatapos ng ilang vaccines



**Pananakit ng kalamnan at kasu-kasuan**



**Kapaguran at pananakit ng ulo**



**Lagnat, nilalamig, at panginginig**



**Pagkatapos ng MMR at varicella vaccines: maaaring magkaroon ng lagnat, pantal-pantal, at iba pang side effects mga 1-2 linggo pagkatapos mabakunahan**



**Alibadbad, pagsusuka, at/o diarrhea**



**Pananakit, pamumula, at pamamaga ng lugar na iniksyunan**

*Para sa COVID-19 vaccines: maaaring mangyari hanggang 7 araw pagkatapos*



**Pagkatapos ng COVID-19 vaccines: namamagang lymph nodes sa ilalim ng kilikili**

**Ang karamihan ng side effects ay banayad at nawawala pagkatapos ng 1-2 araw**

Para sa side effects ng bawat vaccine, basahin ang HealthLinkBC Files sa [immunizebc.ca/adults/vaccines-recommended](https://immunizebc.ca/adults/vaccines-recommended)

Mag-click sa pangalan ng vaccine para makita ang HealthLinkBC File.

**Tingnan ang susunod na page para sa:**

**Tips para sa side effects**

**Safety tips para sa mga gamot**

**Kailan dapat kumuha ng medikal na atensyon**



Available sa 简体中文 (Simplified Chinese), 繁體中文 (Traditional Chinese), فارسی (Farsi), 한국어 (Korean), ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi), at iba pang mga wika

# Pangangalaga pagkatapos magpabakuna: Adults

## Ano ba ang magagawa ko para bumuti ang aking pakiramdam?



### Para sa pananakit at pamamaga sa lugar na iniksiyunan:

- ✓ Patungan ito ng malamig-lamig na basang tela o nakabalot na ice pack.
- ✓ Ikilos ang iyong braso nang ilang beses bawat araw.
- ✓ Uminom ng gamot na hindi nangangailangan ng reseta, halimbawa ibuprofen (Advil®) o kaya acetaminophen (Tylenol®).



### Para sa lagnat:

- ✓ Pahinga.
- ✓ Uminom ng maraming fluid.
- ✓ Magbihis nang magaan ang kasuotan.
- ✓ Uminom ng gamot na hindi nangangailangan ng reseta, halimbawa ibuprofen (Advil®) o acetaminophen (Tylenol®) na makakatulong na maibaba ang lagnat at mabawasan ang kawalan ng ginhawa.

## Safety tips kapag uminom ng gamot na hindi nangangailangan ng reseta

- ✓ Maingat na basahin at sundin ang lahat ng mga direksyon na nasa label. Huwag sumobra sa inirerekomendang dosis.
- ✓ Kung ikaw ay buntis, huwag uminom ng ibuprofen (Advil®). Sa halip ay uminom ng acetaminophen (Tylenol®).

## Kailan dapat kumuha ng medikal na atensyon

Bhirang-bihira ang mga malulubhang side effects pagkatapos magpabakuna. Pero kung nangyari man sila, mahalaga ang kumilos.

### Kumuha kaagad ng medikal na atensyon kapag ikaw ay may:

- ✓ Mga palatandaan o sintomas ng malubhang allergic na reaksiyon (hal., pantal-pantal, kahirapang huminga, o pamamaga ng lalamunan, dila, o mga labi). Kung mangyayari man ito pagkaalis mo sa clinic, tumawag sa 911 o sa iyong local emergency number.
- ✓ Binigyan ng COVID-19 vaccine at mayroong pananakit sa dibdib, pangangapos ng hininga, o karamdamang mabilis ang tibok ng puso, may panginginginig sa puso, o kumakabog ang dibdib.
- ✓ Anumang ibang nakakabahalang palatandaan o sintomas.

Ireport sa iyong immunization provider / clinic o health care provider ang anumang malubha at/o hindi inaasahang side effects pagkatapos mabakunahan.



Hanapin ang iyong immunization record sa [healthgateway.gov.bc.ca](https://healthgateway.gov.bc.ca)